CINQUIEME LEÇON

LES TECHNIQUES DE COMBAT DE DEFENSE DES GUERRIERS

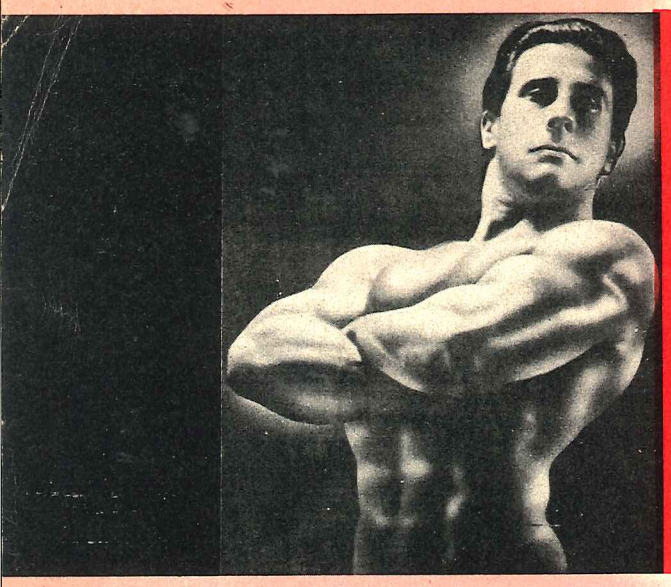
judo - jiu jitsu

SELF-DEFENSE

" **PAR JOE WEIDER** *ENTRAINEUR DES CHAMPIONS* "

Copyright by Joe Weider 1964.
Imprimé en Belgique par E. VERCRUYSSE & fils S.P.R.L. - Bruges (3) - Rég. Comm. n° 497

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.



Correspondance personnelle et privée de

JOSEPH WEIDER

La source du Judo-Jiu Jitsu

Comment abattre en quelques secondes l'attaquant le plus rude en utilisant ces techniques de guerriers

JUDO-JIU JITSU

Cher élève,

Aujourd'hui c'est "jour de Fête" dans votre carrière de combattant. Vous allez être initié aux secrets jalousement gardés d'un des plus anciens des plus terribles, des plus dévastateurs, systèmes de combat oriental, nommé... Jiu-Jitsu.

Quoique assez ancien, ce barbare et vicieux système de combat est actuellement développé par les pacifiques Chinois Monks, qui erraient déjà de village en village il y a des centaines d'années. Souvent ils étaient attaqués, pillés et parfois tués par de féroces et sanguinaires bandits qui utilisaient des armes meurtrières, n'épargnant personne, tuant même l'innocent homme sans défense, à seule fin de lui voler ses vêtements.

Leurs croyances religieuses défendaient aux Monks d'utiliser des armes, ou de blesser leurs attaquants, cependant ils devaient faire quelque chose pour se défendre. Ils développèrent un formidable système meurtrier de Self-Défense qu'ils nommèrent Jiu-Jitsu. Ils utilisaient aussi la science contre la force brutale et multipliaient leurs forces en utilisant le principe du levier — comme vous apprendrez à le faire dans cette leçon. Leur terrible système permet à l'homme le plus faible de résister et de vaincre l'attaquant le plus violent en retournant sa propre force contre lui même.

Leur extraordinaire habileté à dompter de féroces bandits armés avec leurs seules mains se répandit partout en Orient et arriva aux oreilles des grands chefs de guerre japonais, qui envoyèrent des hommes de la famille des Mikados étudier leurs secrets. Les Monks refusèrent d'apprendre le Jiu-Jitsu aux guerriers japonais, mais les hommes barbares de la famille des Mikados se procurèrent ces secrets par la violence et les supplices. Ils les ramenèrent au Japon.

Les guerriers japonais n'étaient pas des pacifistes comme les Monks et ne se contentaient pas de dompter seulement leurs victimes. En effet, ils utilisaient les prises et coups à fond pour estropier et même tuer leurs ennemis de guerre, avec leurs mains nues. Pendant des siècles, ces terribles secrets meurtriers furent jalousement gardés par les Mikados et certaines autres tactiques y furent ajoutées. Au début, seuls les guerriers furent autorisés à les connaître. Ensuite ils furent enseignés aux privilégiés de haute classe de la société japonaise, afin qu'ils puissent exercer plus de puissance physique sur la masse du pauvre peuple.

Par la suite, des armes nouvelles furent inventées et les occasions de combat d'homme à homme diminuèrent. Aussi, moins d'importance fut attachée au Jiu-Jitsu les secrets moins bien gardés se répandirent graduellement. Malheureusement certains de ceux-ci tombèrent entre les mains de bandits barbares qui n'hésitaient pas à paralyser, blesser, écraser ou tuer leurs innocentes victimes. Le Jiu-Jitsu devint plus pervers qu'auparavant et fut considéré par toute personne convenable comme étant la plus brutale, la plus vicieuse, la plus sadique, la plus destructive et dévastatrice forme de punition physique jamais inventée.

Dans cette leçon, je vous apporte toutes les plus importantes tactiques de Jiu-Jitsu qui furent développées durant des siècles par les Monks, les guerriers et les bandits barbares. Dans cette leçon, je vous enseigne des trucs, tactiques et techniques dévastatrices que vous pouvez utiliser IMMEDIATEMENT sans devoir consacrer des années d'étude et de pratique. J'ai tout simplifié en éliminant ce qui était inutile et les rites périmés, que vous auriez à apprendre si vous alliez dans un Institut moderne de Judo. Vous pourrez démarrer directement en utilisant ces étonnants trucs.

Avec ces fantastiques techniques orientales de destruction humaine, vous serez capable de frapper comme l'éclair et annihiler le plus rude attaquant en quelques secondes. Vous apprendrez comment confondre et surprendre votre assaillant avec des moyens, coups, prises, pressions, torsions, etc. inhabituels, qui l'aplatiront comme une crêpe. Vous apprendrez comment utiliser ses propres vêtements pour l'entortiller comme un torchon, à l'attraper pour le renverser, à le faire dégringoler ou l'étrangler jusqu'à soumission.

Les secrets de combat que vous allez apprendre, vont préparer le terrain de prochaines leçons plus poussées en combat oriental: le Karate, Savate, etc... Ces secrets meurtriers et ceux qui suivront dans d'autres leçons vous feront connaître, petit à petit, les formes les plus poussées de Self-Défense destructive connues de l'homme. Elles feront de vous un arsenal ambulant de vitesse, de violence, de puissance destructive, prêt, à la seconde même, pour combattre le plus brutal attaquant qui serait assez stupide de vous attaquer.

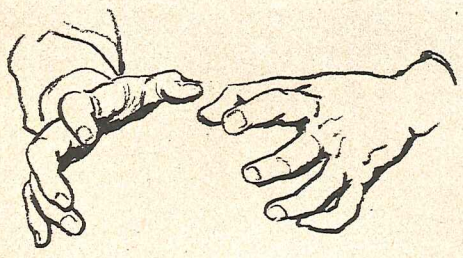
Maintenant plongez-vous dans cette leçon et donnez lui toute votre attention. Ne craignez rien si vous n'êtes pas capable de tout assimiler en une semaine. Relisez à nouveau pour que les informations vitales s'enregistrent d'elles-mêmes dans votre subconscient. Ensuite, quand vous avez le temps, pratiquez les prises, renversements, crocs en jambe et les autres tactiques, ainsi petit à petit, vous acquérerez toutes les notions essentielles. Tout cela vous reviendra en mémoire, prêt immédiatement à l'usage si la nécessité se présente. Vous serez surpris de la manière dont tous ces trucs vous reviendront rapidement à l'esprit quand vous serez menacé, et de la vitesse de votre corps a se mettre en action pour aplatir votre attaquant, en quelques secondes.

Vôtre pour victoire rapide,
Joe Weider, Entraineur des Champions.

Joe Weider

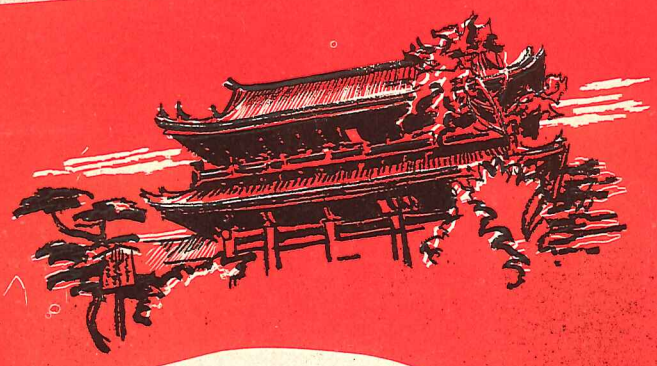
SOYEZ EN ALERTE !

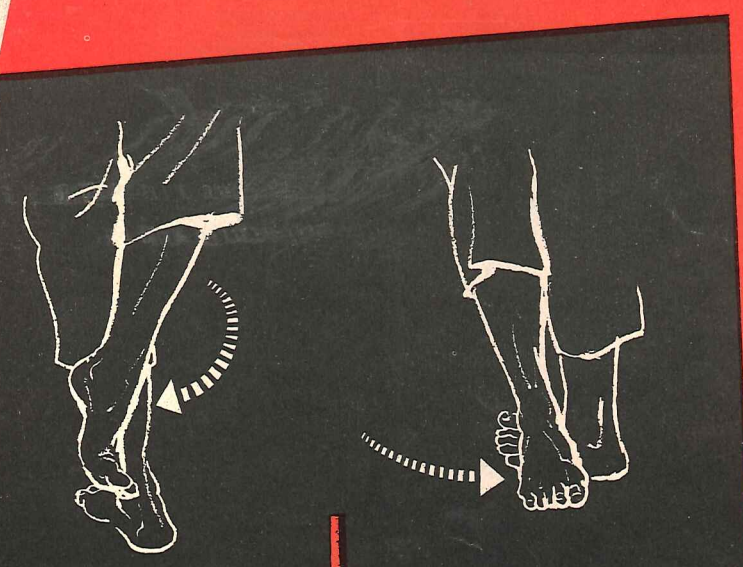
GARDEZ-VOUS DE CES ATTAQUES SOUDAINES QUI PEUVENT VOUS ESTROPIER RAPIDEMENT EN JUDO ET JIU JITSU



MAINS D'ETRANGLEUR :
Les mains sont des armes efficaces en Judo et Jiu-Jitsu. Pensez à elles comme aux tentacules d'une pieuvre toujours tendues pour conquérir. Apprenez à utiliser vos mains efficacement et pour vous défendre contre les mains entrainées des autres. Bien plus de morts ont été causées par les mains que par les autres parties de l'anatomie humaine.

TORSIONS DE BRAS :
Peu de prises sont plus douloureuses et destructives qu'une torsion de bras. Ces prises se font sous forme de levier près d'une jointure vulnérable. Le levier peut accroître et décupler votre force et blesser tendons, ligaments et muscles. Vous pouvez causer un mal épouvantable avec des torsions de bras, estropier un homme ou lui disloquer les articulations.





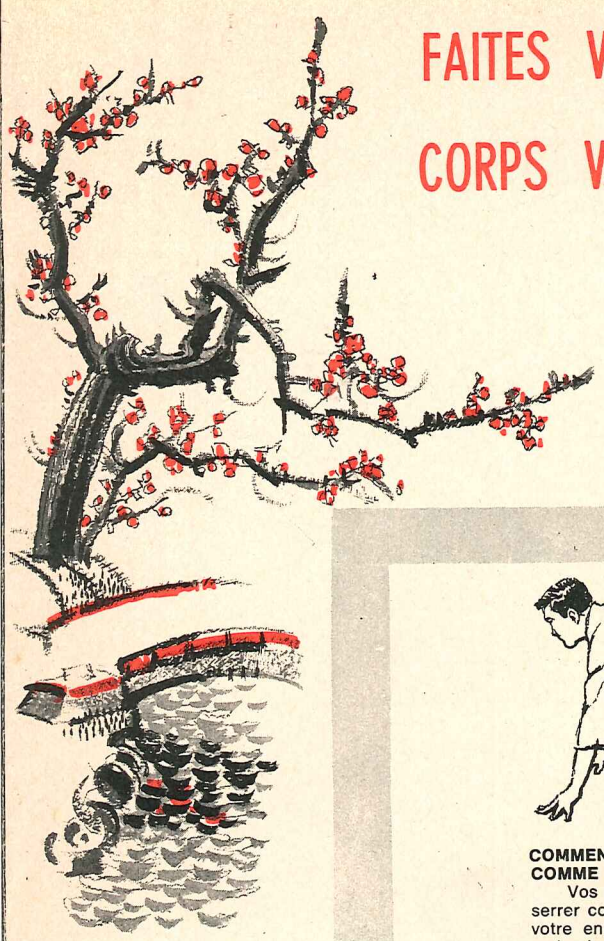
CROCS EN JAMBES
Une formidable puissance peut être exercée en accrochant votre jambe. La fameuse prise en ciseaux dépend de cette manœuvre. Par cette puissante technique vous pouvez serrer la tête d'un homme, son cou ou sa poitrine et le rendre impuissant.

COUPS DE PIEDS
Un petit coup sur le pied peut jeter directement au sol votre assaillant et l'aplatir sur le dos en un clin d'œil. Les coups de pieds sont primordiaux en Judo et Jiu-Jitsu. Leur efficacité dépend de la manière dont vous frappez avec votre pied le pied de votre assaillant, quand un de ses pieds bouge.

EMPOIGNADE DES MAINS
Des mains entrainées au Judo peuvent faire des choses dévastatrices rien qu'en agrippant simplement les vêtements d'un homme. Ces mains empoignantes permettent un accrochage qui vous rend capable de balancer au-dessus de votre tête un homme de deux fois votre taille. Une torsion des revers de son veston peut l'étrangler à mort. Des pressions appliquées ailleurs peuvent le paralyser.

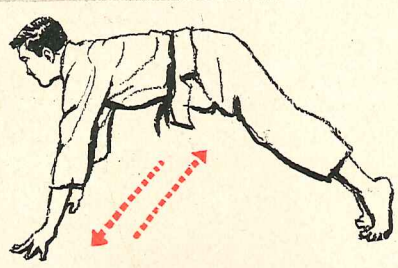
DOIGTS ARRACHEURS
Un doigt peut vous éborgner. Deux doigts peuvent vous aveugler pour la vie. Des doigts enfoncés dans les narines peuvent les arracher. Le bout des doigts plantés durement dans la gorge de votre assaillant peuvent l'étouffer, le faire s'évanouir lui rompre l'œsophage ou le tuer net. Des doigts arracheurs peuvent arracher des morceaux de chair partout où ils pénètrent.

Méfiez-vous d'un homme entrainé au Judo ou Jiu-Jitsu. Il est surement beaucoup plus dangereux qu'un boxeur ou un lutteur. Apprenez tout ce que vous pouvez au sujet de son sport afin de pouvoir vous défendre et utiliser contre lui ses propres techniques. Donc allez plus avant et étudiez les techniques qui vont beaucoup plus loin que le Jiu-Jitsu, par exemple la Savate, le Karate, le Thugee et autres combats de défense qui vous seront expliqués dans les leçons qui suivront.



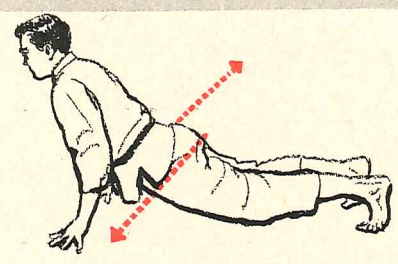
FAITES VOUS UN CORPS VIGOUREUX DE COMBATTANT « JUDO »

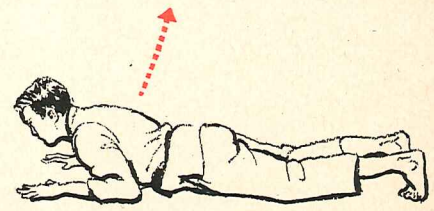
Je vous demande de prendre quelques minutes journellement pour pratiquer ces simples exercices de puissance; cela vous procurera une force de prise et d'étreinte des mains, vous donnera la détente du kangourou, et aidera à rendre votre corps souple et flexible, afin que vous sachiez démarrer à la vitesse de l'éclair et combattre votre ennemi avec ces tactiques dévastatrices de guerriers Judo.



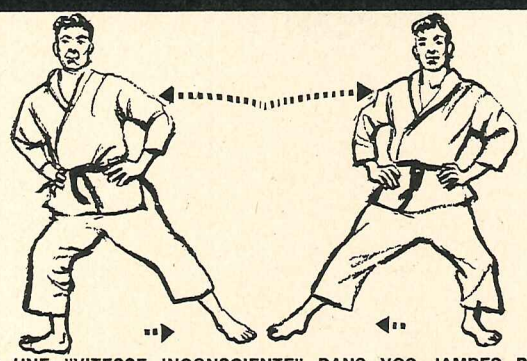
COMMENT ACQUERIR DES DOIGTS D'ACIER ET POUVOIR AGRIPPER COMME UN ETAU.

Vos mains doivent être vigoureuses, vos doigts doivent pouvoir serrer comme un étau, de manière à pouvoir agripper les vêtements de votre ennemi, le balancer, le soulever et le renverser sans que vos mains lachent prise. Ces exercices spéciaux que je vous démontre vous donneront une prise d'acier. Je veux aussi vous aider à développer d'autres muscles qui ont une importance dans le combat de défense en Judo.





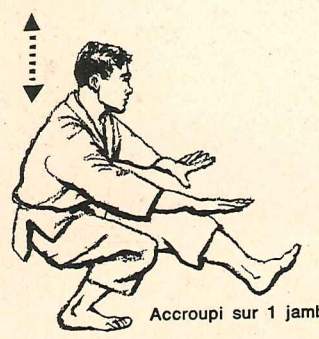
Pour cet exercice combiné, couchez-vous à plat sur le sol et placez vos mains, sur le sol, de chaque côté de vos épaules. Soulevez la paume des mains de manière que seuls vos bouts de doigts touchent le sol. Maintenant soulevez le corps en raidissant vos bras. Quand vos bras sont tendus, pliez le dos le plus bas possible et puis relevez le le plus haut possible. Maintenant rabaissez le corps en pliant les bras et rabaissez vos avant-bras jusqu'à ce qu'ils touchent le sol. Enfin relevez à nouveau le corps, soulevez vos avant-bras, raidissez les bras et que seuls les bouts des doigts touchent le sol, recommencez à nouveau la descente. Continuez jusqu'à fatigue.



ACQUEREZ UNE "VITESSE INCONSCIENTE" DANS VOS JAMBES PAR CE MOYEN FACILE.

En judo, vous devez vous mouvoir à la vitesse d'un léopard dans la jungle, pour pouvoir accrocher les bras ou les jambes de votre ennemi et l'abattre au sol avant qu'il comprenne ce qui lui arrive. Vitesse de l'éclair et action inconsciente sont la "clef" des attaques surprises capables d'abattre n'importe quel attaquant en quelques secondes. Cet exercice que j'ai perfectionné pour vous, vous donnera la vitesse et la puissance d'un léopard dans vos jambes.

Ecartez vos jambes l'une de l'autre. Placez vos mains sur les hanches. Penchez-vous à droite, bandez votre jambe gauche en pliant la jambe droite. Revenez à la position de départ. Penchez vous vers la gauche, pliez la jambe gauche et raidissez la jambe droite. Revenez à la position de départ. Continuez cet exercice en vous penchant chaque fois le plus bas possible pour donner un réel bon entrainement à vos jambes. Vous avez besoin de puissance dans les jambes pour exécuter les nombreuses tactiques que vous serez à même d'apprendre dans cette leçon vitale.



Accroupi sur 1 jambe

Accroupi sur 2 jambes

DONNEZ A VOS JAMBES LA "FORCE D'ECRASEMENT" D'UN TANK.

Dès que vous aurez mis votre assaillant au sol, la "force d'écrasement" est l'arme secrête pour lui enfoncer les côtes, le rendre inconscient ou pour lui faire demander grâce. Ceci est mon exercice favori et vous donnera une formidable force de broyage d'os en un temps étonnament court. Voici ce qu'il faut faire.

Tenez vous droit et placez vos mains sur les hanches. Ecartez vos pieds à 25 cm l'un de l'autre. Pliez les genoux comme si vous alliez vous asseoir. Descendez le plus bas possible, puis redressez-vous en raidissant les genoux. Répétez jusqu'à fatigue. Cet accroupi des deux jambes est beaucoup plus facile que l'accroupi sur une jambe qui va suivre.

Pour l'accroupi sur une jambe, répétez-le même processus, mais cette fois tendez une des jambes droit devant vous. C'est une rude exercice, mais il sera de grande valeur pour vous dans toutes les formes de combat oriental.

ACQUEREZ AVEC CET EXERCICE UNE PUISSANCE DE "JET DE PROPULSION" DANS VOS DEHANCHEMENTS.

Plus vous acquérerez de puissance et de souplesse dans vos hanches et taille, plus féroces et efficaces seront vos déhanchements. Cet exercice est simple et il vous donnera assez de puissance aux hanches pour jeter au-dessus de votre tête un homme de 85 kg et l'aplatir. Pratiquez cet exercice comme décrit.

Tenez vous droit, les pieds écartés assez loin l'un de l'autre et les bras tendus au dessus de la tête. Penchez-vous vers l'avant, tenez les genoux raides et touchez votre pied gauche de la main droite. Redressez-vous et puis penchez-vous pour toucher votre pied droit de la main gauche. Continuez en touchant alternativement l'un et l'autre pied, jusqu'à fatigue. Beaucoup de tactiques de Judo découlent de tels mouvements.

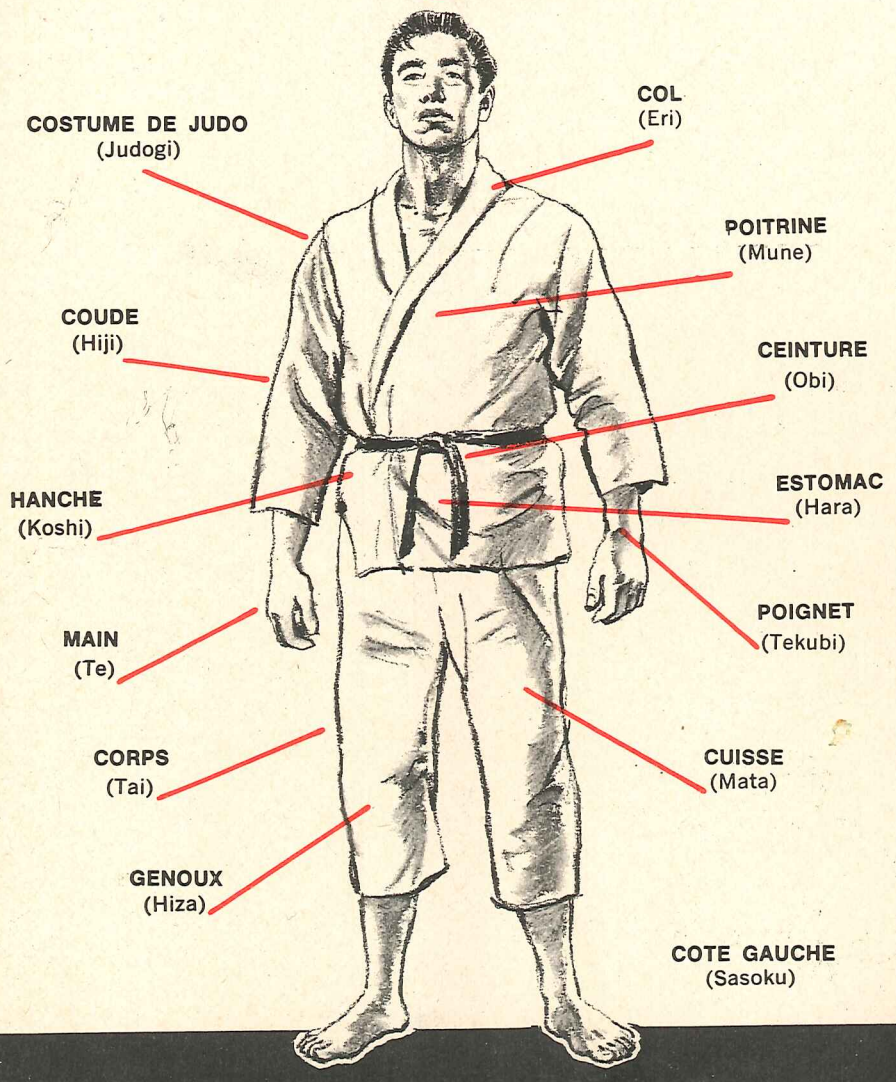
EVITEZ ENTORSES ET DISLOCATIONS AVEC CE MOUVEMENT.

L'attaque soudaine d'un assaillant vous oblige à vous mouvoir avec souplesse et à la vitesse de l'éclair pour l'empêcher de vous donner un coup mortel. Si vous n'êtes ni souple, ni flexible, vous pouvez vous froisser les muscles ou disloquer vos jointures, ce qui aide votre attaquant à vous abattre et vous met à la merci d'un homme plus petit et plus faible que vous. Quelques minutes par jour de ce grand exercice de flexibilité est tout ce dont vous avez besoin pour avoir une souplesse dynamique des hanches et de la taille.

Tenez vous droit, les pieds écartés à 25 cm l'un de l'autre, les bras tendus au-dessus de la tête. Penchez-vous en avant, tenez vos genoux raides et tachez de toucher le sol avec les mains. Ensuite redressez-vous, retendez vos bras haut au-dessus de la tête et penchez-vous en arrière tant que vous sentiez une tension dans le dos. Maintenant, penchez-vous à nouveau vers l'avant et essayez encore de toucher le sol de vos mains. Répétez ce mouvement tant que vous soyez fatigué. Cet exercice donnera résistance et flexibilité aux muscles de votre dos.

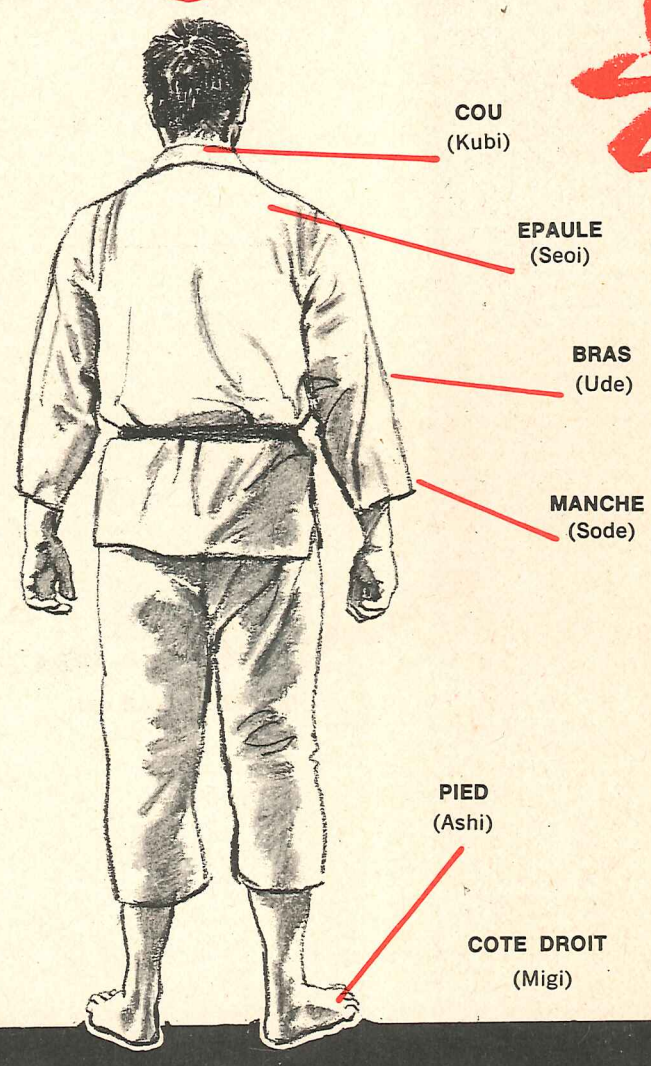
COMMENT LE "GUERRIER-JUDO" VOUS DETAILLE LE CORPS

Quand un "guerrier Judo" est en combat, voici la manière dont il détaille votre corps et les vêtements que vous portez. Voici les noms qu'il emploie pour identifier les parties de votre corps à attaquer. Il est important que vous connaissiez également ces termes généraux qui sont fréquemment employés dans les livres de Judo et dans ce grand cours de combat de défense. Les connaissant, vous serez capable de discuter de ces questions vitales avec un autre "guerrier Judo".

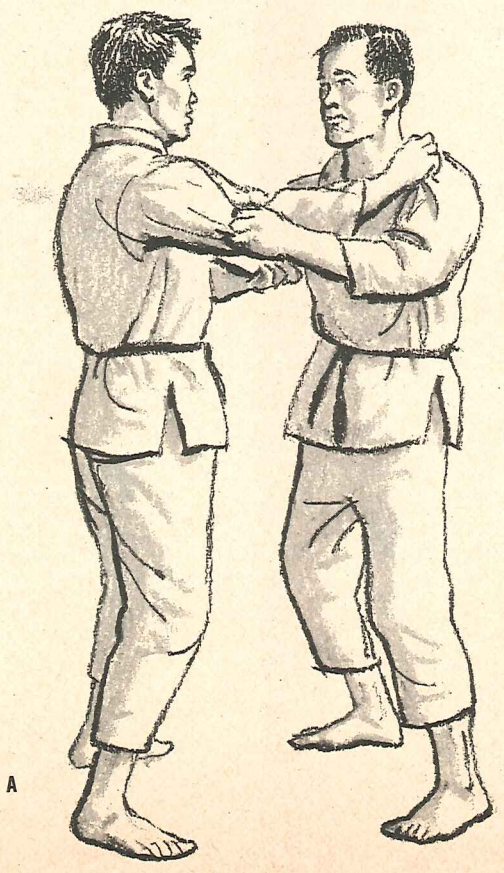


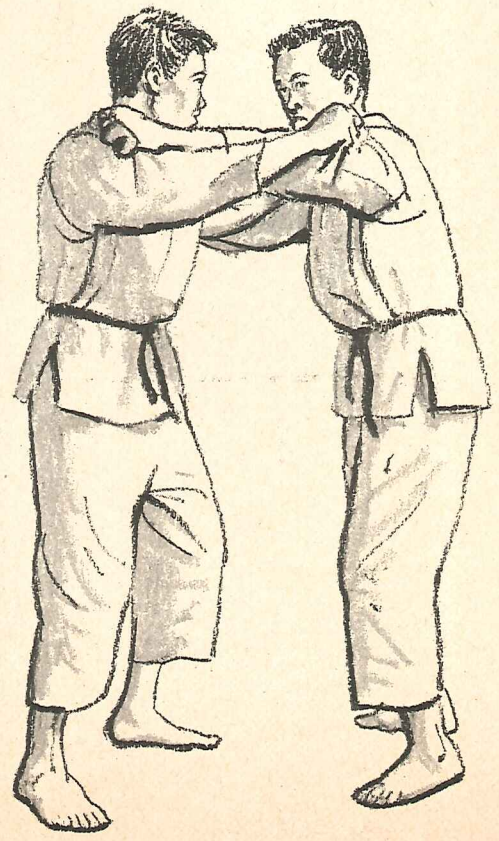
PARLEZ LE LANGAGE JUDO

Lorsque cette forme orientale de combat était à son apogée au Japon, le "guerrier Judo" pensait et agissait selon une ligne traditionnelle et employait les mots japonais originaux pour décrire le corps humain et les vêtements. Il y a des centaines de mots compliqués dans le système entier, mais j'ai éliminé tout ce qui n'était pas nécessaire dans ce cours, afin que vous ayez toutes les connaissances importantes au bout des doigts. Pour cette raison, je vous donne seulement les mots les plus vitaux du langage "guerrier judo", de manière à ce que vous puissiez les apprendre rapidement et aisément pour être capable de parler immédiatement comme un "guerrier Judo".
Quand vous pratiquerez ce langage "Judo" inconsciemment vous vous sentirez développer plus qu' auparavant, l'habilité d'un maitre de Judo.



TECHNIQUES DES PRISES REGULIERES DU « GUERRIER JUDO"





Dans toute instruction officielle de Judo il est prescrit que les combattants soient revêtus des costumes réguliers de judoka. Ceux-ci sont fabriqués en matière extra-solide pour supporter le plus rude usage. Cependant vous pouvez faire usage de vos vieux vêtements de ville, pour vos séances pratiques. Il y a un avantage à cela, car ce sont les mêmes vêtements que vous porterez si vous êtes soudainement attaqué en rue.

Quand deux combattants sont face à face, ils se tiennent, en général, les pieds écartés et le pied droit avancé. Alors chacun agrippe avec la main droite la manche gauche de l'autre à hauteur approximative du niveau de sa propre poitrine. Les deux mains gauches des combattants agrippent par le dessous et juste en dessous du coude la manche droite de l'adversaire.

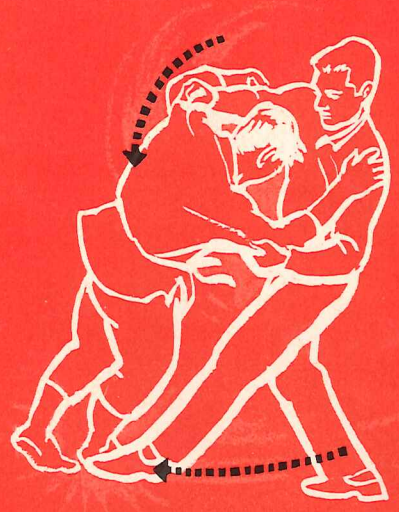
C'est ce qui est clairement montré à la Fig. A. Cette technique de prise exige que les mains soient tenues différemment. Ainsi, plus de puissance pour soulever s'obtient en agrippant l'épaule droite de la veste de son opposant et non les revers. Cette technique régulière de prise est montrée à la Fig. B. Il y a plusieurs variantes que vous apprendrez plus tard, mais celles-ci sont pour le moment les deux plus importantes.

Comment vaincre votre attaquant avec ces éblouissants coups de pied et de jambe

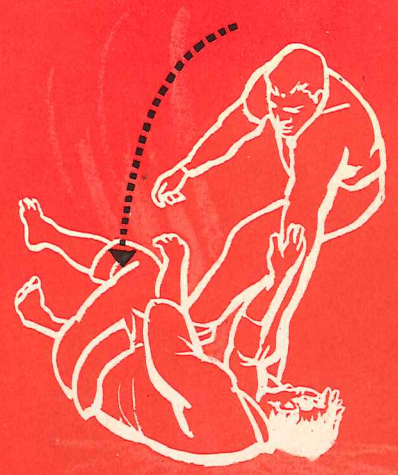
FAUCHAGE DU PIED AVANCE

Ceci est l'une des plus simples méthodes efficaces pour jeter votre adversaire au sol. Ce coup de base pour renverser vient en tête de nombreux autres coups qui vont suivre. Peu importe que votre assaillant soit grand et fort, un petit coup de votre pied gauche sur la cheville de son pied droit, lui fera soulever le pied du sol. Alors une forte traction sur son épaule droite le balancera au sol comme une tonne de briques. A ce moment il sera simple de lui enfoncer votre genou dans la gorge et de l'immobiliser.

1) Attrapez votre adversaire par les manches. Lancez l'intérieur de votre pied gauche, contre le côté extérieur de sa cheville droite.



2) Fauchez son pied droit sous lui, penchez votre corps à gauche pendant que vous fauchez afin de bien rester en équilibre.



3) En même temps tirez fort son épaule droite avec votre main gauche, soulevez lui l'épaule gauche avec votre main droite et abattez le au sol.

MANIERE DE FAUCHAGE PAR L'ARRIERE

Ceci est une autre et importante variante des "renversements par coup de pied et de jambe". Ce moyen est utilisé contre un assaillant qui se meut vers l'arrière ou dont l'équilibre semble flancher vers l'arrière. Comme les autres, c'est la une tactique agile pour provoquer un effet de surprise. Il n'y a rien de plus énervant pour un matador que de sentir ses pieds se dérober sous lui. Peu importe que votre attaquant soit fort, il oubliera tout ce qui se rapporte à l'attaque lorsqu'il se sentira balancé au sol. Tous ses efforts et son attention seront concentrés à sa sauvegarde. C'est là une réaction instinctive qui vous donne un formidable avantage, car elle le met à votre portée pour lui appliquer n'importe quelle tactique destructive.

1) Agrippez l'épaule gauche de la veste de votre adversaire avec la main droite, et agrippez sa manche droite, juste au-dessus du coude, avec la main gauche.

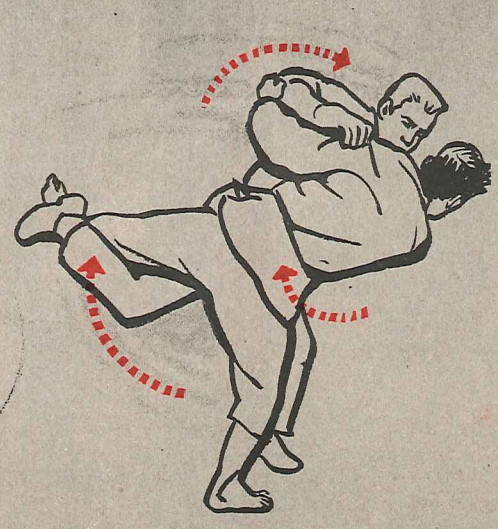
2) Passez votre pied droit vers l'arrière de son pied droit, balancez-le en arrière et sur le côté de son pied droit. Tirez vers le bas avec votre main gauche et tirez vers le haut et en arrière avec la main droite.

3) Reculez votre pied droit en arrière et accrochez le autour de sa cheville droite. Pressez le bas de votre cuisse. Poussez fort vers le bas avec vos mains, basculez votre attaquant vers l'arrière, et laissez vous tomber de tout votre poids sur lui.

MANIERE DE FAUCHAGE PAR L'INTERIEUR

Voici une autre méthode efficace d'abattre votre attaquant au sol. Elle s'utilise quand il se trouve en position défensive, les pieds bien en ligne, ou quand il se tient une jambe avancée en équilibre sur celle-ci. Elle peut être utilisée contre un assaillant qui vous agrippe a la gorge, qui essaye une étreinte d'ours sur vous, ou qui vous agrippe par les revers de votre veste. Peu importe comment il vous agrippe de face, vous avez une bonne chance de le flanquer à terre avant qu'il ne sache ce qui lui arrive. Une seconde il s'imaginera qu'il vous tient mais il se retrouvera applati comme une crêpe et complètement à votre merci.

1) Saisissez le revers gauche de votre assaillant vers le haut avec la main droite. Glissez votre main gauche derrière son dos et agrippez la ceinture de son vêtement.

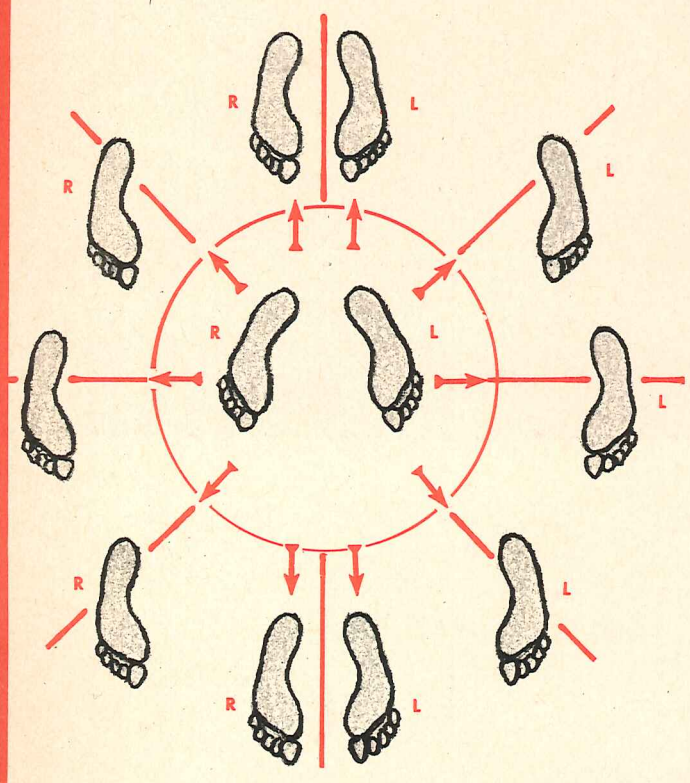


2) Avancez avec votre jambe droite, lancez la entre ses jambes et accrochez votre jambe droite derrière sa jambe gauche.

3) Poussez avec votre jambe droite sa jambe gauche derrière vous, tirez le fond de son vêtement vers le bas de votre main gauche, poussez en avant et sur le côté de votre main droite, et abattez le au sol.

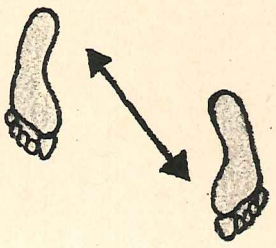
DEVELOPPEZ PAR CE MOYEN LE TRAVAIL "INCONSCIENT" DES PIEDS

Ceci est votre rond d'équilibre. Dessinez le sur le sol. Tenez-vous au milieu. Déplacez votre pied gauche dans toutes les directions montrées. Puis, faites de même avec le pied droit. Faites vos mouvements de manière uniforme et ferme, essayez de rester toujours en parfait équilibre. Chaque fois que vous déplacez un pied vous vous exposez à une attaque, car votre équilibre naturel est détruit. Le Judoka entrainé restera en attente, tel un faucon, pour foncer sur vous dès que vous bougez.



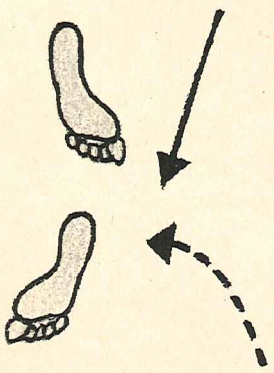
BON

Tenez vos pieds écartés de manière à conserver tout le temps la meilleure base possible. Ne bougez le pied que si c'est nécessaire et, alors, bougez le comme indiqué ici. N'appuyez jamais tout votre poids sur un seul pied, une fraction de seconde de plus qu'il n'est nécessaire.



MAUVAIS

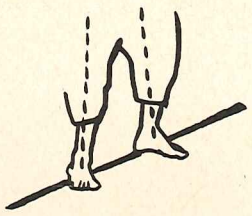
Ne placez jamais un pied directement devant l'autre, et surtout, ne croisez jamais vos pieds. Plus vous rapprochez vos pieds, plus étroite devient votre base et à l'instant où vous les croisez vous serez embarrassé.



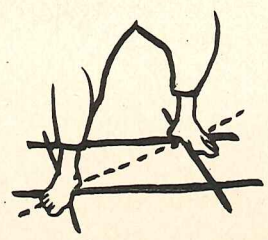
ATTAQUEZ SI VOTRE ADVERSAIRE FAIT CECI

Si votre adversaire croise son pied gauche devant son pied droit, un simple coup balayant de votre pied droit contre son pied gauche, dans la direction où il se meut, le fera tomber les quatre fers en l'air.

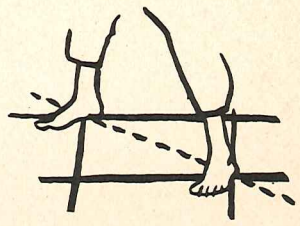
Voici trois positions de base en Judo & Jiu-Jitsu



1) Ceci est nommé la Position Naturelle. Les pieds sont en ligne, écartés l'un de l'autre d'environ 30 cm.



2) Ceci est nommé la Position Naturelle du Droit, parce que le pied droit est avancé d'environ 15 cm.



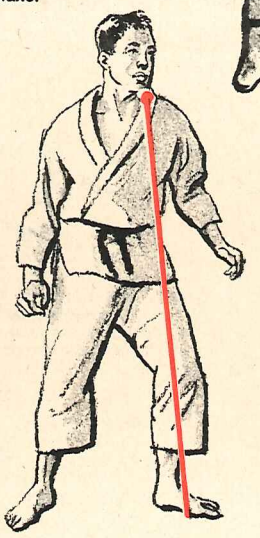
3) Ceci est nommé la Position Naturelle du gauche parce que le pied gauche est avancé d'environ 15 cm.

EQUILIBRE

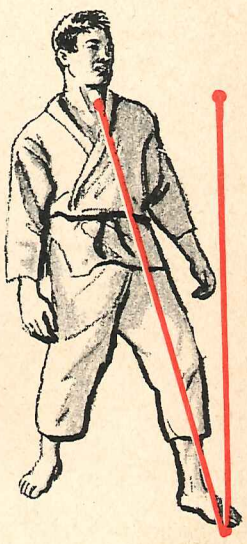
La base fondamentale de tout le Judo est de rompre ou détruire l'équilibre de votre adversaire pendant que vous maintenez le vôtre.

4) Vue de face de la Position Naturelle du Droit montrant le poids et l'équilibre pesant au delà des orteils du pied droit. Les genoux sont légèrement pliés et le corps relaxé.

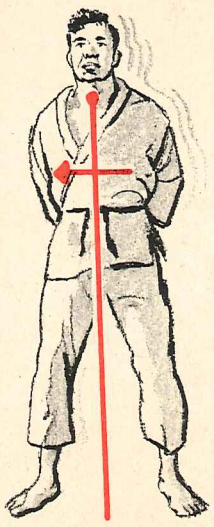
5) Vue de côté de la Position Naturelle du Droit, montrant le poids et l'équilibre pesant sur le genou droit, lequel est en ligne droite perpendiculaire avec les orteils du pied droit. Ceci est, en même temps, une position offensive et défensive.



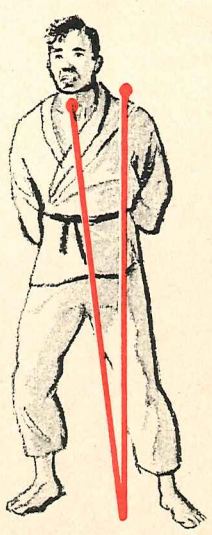
6) **BON.** Quand vous faites un pas en avant avec le pied gauche, votre épaule gauche doit aussi se mouvoir vers l'avant afin qu'elle soit en ligne avec votre genou gauche et vos orteils gauches. En d'autres mots, orteils, genoux et épaules doivent se trouver en ligne verticale.



7) **MAUVAIS.** Cet homme n'a pas avancé le genou et l'épaule gauche. Son poids est ainsi équilibré sur son pied arrière et il serait très facile de le pousser en déséquilibre et de le faire tomber.



8) **BON.** Quand vous faites un pas de côté avec le pied droit, vous devez garder votre genou droit et l'épaule droite au dessus de votre pied droit pour que votre corps reste en parfait équilibre.



9) **MAUVAIS.** Cet homme a déplacé son genou droit et l'épaule gauche au delà de ses orteils droits. Dans cette position il est en déséquilibre, la plus légère poussée le ferait tomber. Ceci est l'une des plus dangereuses erreurs que vous puissiez commettre.

NOTE. Les mêmes principes sont à observer, dans n'importe quelle Position de Base de laquelle vous démarrez, qu'elle que soit le pied que vous déplacez ou la direction dans laquelle vous le bougez.

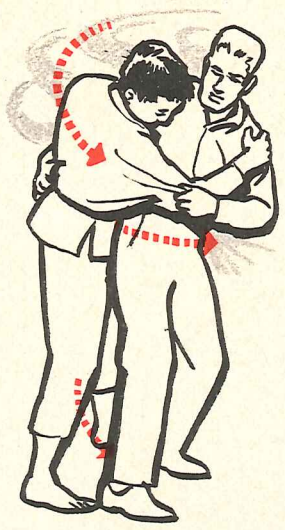
Assommez-le avec ces pulverisants renversements de hanches

柔術

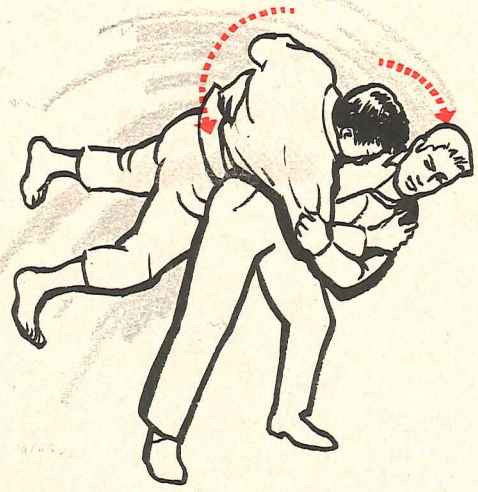
LE RENVERSEMENT DE HANCHE FLOTTANT
(Ukigoshi)

Ceci est à la base de tous les "renversements de hanche" utilisés en Judo et Jiu-Jitsu. Si vous comprenez et assimilez ceci, il sera facile de comprendre et d'assimiler n'importe lequel de ces renversements. Ce renversement peut être utilisé contre votre attaquant s'il se tient tranquille, ou s'il fait un pas en arrière ou en avant avec l'un ou l'autre pied. Comme pour chaque renversement, prise, coup et autre tactique, exposées dans cette leçon, vous devez agir à droite ou à gauche. Cela vous donnera un avantage décisif, parce que vous serez capable de réagir, avec rapidité, dans chaque situation particulière qui se présentera.

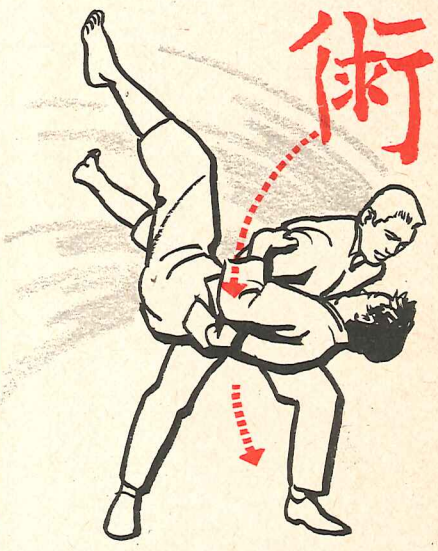
Ce renversement a en lui même une grande valeur de surprise et vous donne plus de force de projection que celle d'une mule. Si vous le réalisez correctement, vous serez capable d'abattre votre attaquant sur le dos d'une hauteur de 1,20 m environ. L'impact l'étouffera et si sa tête cogne le sol, il peut être assommé.



1) Agrippez la manche droite de votre attaquant avec votre main gauche, juste au dessus du coude, et agrippez le dos de son vêtement avec votre main droite. En même temps, placez votre pied droit devant lui, pour que votre hanche pointe dans son côté.



2) Tirez vers le bas avec votre main gauche, tirez vers le haut avec la main droite, soulevez votre hanche, et basculez vers l'arrière les jambes de votre attaquant.



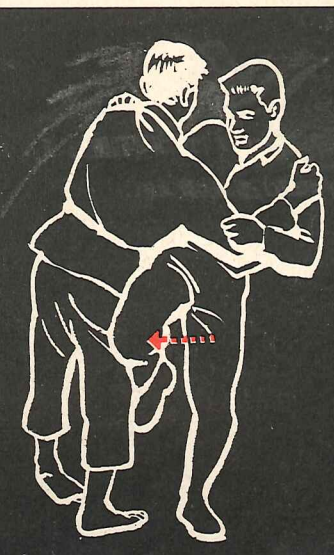
3) Continuez le basculage vers le haut des jambes de votre assaillant et le basculage de son tronc vers le bas, de manière que ses jambes soient plus hautes que sa tête. Alors poussez-le, le dos en avant, vers le sol et laissez le tomber.

LE RENVERSEMENT DE HANCHE EN SAUTANT

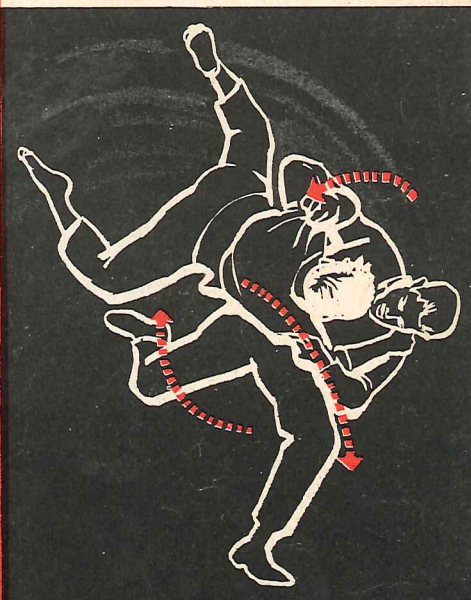
Utilisez ce renversement effrayant sur votre assaillant et il croira devenir soudainement une fusée. Au moment où il se meut vers vous avec l'idée de vous saisir, il se retrouvera volant au sol. Dans ce renversement terrifiant, vous additionnez la force de poussée de vos muscles de cuisses avec le soulèvement de vos hanches, pour renverser littéralement votre attaquant la tête au-dessus des talons. Si vous réaliser correctement ce renversement, votre assaillant éperdu souhaitera n'avoir jamais été assez fou pour vous attaquer.

Allez-y doucement lorsque vous vous entrainez avec un partenaire afin de ne pas le blesser, mais allez-y carrément si vous êtes vraiment attaqué. N'ayez pas peur de la taille, du poids ou de la force de votre adversaire, car cela ne l'aidera pas le moins du monde. En fait plus il sera grand, plus lourdement il tombera si vous utilisez ce renversement dévastateur.

1) Agrippez avec votre main droite la manche gauche de votre assaillant. Agrippez sa manche droite, près de l'épaule, avec la main gauche. Tirez-le en avant.



2) Placez votre hanche droite en contact avec son bas-ventre à droite. Avancez d'un pas de votre pied gauche pour qu'il se trouve de front avec son pied droit. Pliez votre genou droit et pressez votre genou plié contre sa cuisse juste au-dessus de son genou.

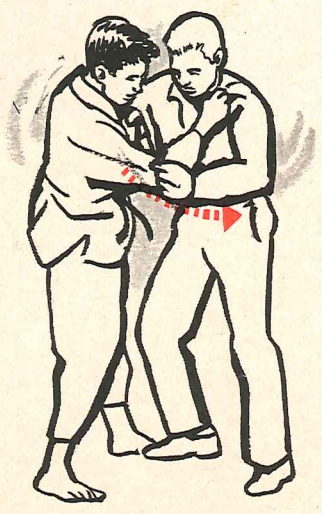


3) Projetez en l'air votre jambe droite contre sa cuisse et soulevez votre hanche contre son ventre, afin que ses pieds quittent le sol et que ses jambes volent en l'air au-dessus de votre dos. Au même moment tirez avec vos mains ses épaules vers le bas et jetez le, tête en avant, vers le sol.

LE RENVERSEMENT MAJEUR DE HANCHE

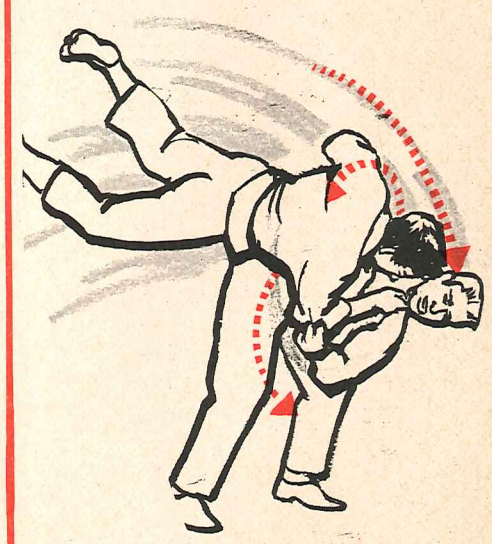
Voici un autre grand renversement en Judo. Il est utilisé si l'on est aux prises avec un adversaire dans un quartier mal famé. Il est aisément applicable si son corps est un peu déséquilibré vers l'avant ou vers la droite. Il est efficace s'il déplace son pied droit. Cependant, vous pouvez forcer sans beaucoup de peine votre adversaire à pendre cette position s'il ne fait pas ce pas vers vous de lui-même. Ceci est aussi une autre technique de contrage efficace. Elle est une valeur efficace à votre disposition si un homme vous attaque de face et vous agrippe les vêtements ou s'il essaye d'entourer de ses bras votre tête, votre cou ou votre corps.

Un simple principe de levier vous permettra de soulever de terre l'homme le plus lourd et de l'applatir au sol comme si vous aviez la force de dix hommes. Le renversement peut le faire s'évanouir, mais cognez le sous la machoire pendant qu'il tombe, pour eu être plus certain.



1) Agrippez son revers gauche avec votre main droite. Agrippez sa manche droite, à hauteur du coude, avec votre main gauche. Tirez le vers l'avant.

2) Faites rapidement un pas en avant avec votre pied droit, tournez le dos a votre attaquant pour que vos fesses pressent contre son ventre.



3) En même temps, tirez vers l'avant avec vos bras, soulevez vos hanches, puis tirez vers le bas avec vos mains et lancez vers le sol votre adversaire tête en avant.

Utilisez ces effroyables « Renversement de hanches, d'épaule et de pied pour en finir rapidement avec votre attaquant

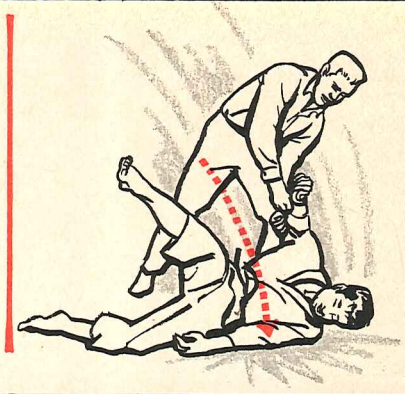
LA CHUTE DU CORPS

Ceci est un des renversements des plus populaires en Judo, car on peut l'essayer encore et encore s'il n'a pas réussi dès la première fois. Plusieurs opportunités d'utiliser ce renversement se présenteront d'eux-mêmes ainsi vous pouvez vous reposer et attendre si nécessaire. La taille et la force de votre adversaire ne comptent pas, et il est possible de renverser un homme de deux fois votre taille sans pratiquement aucun effort de votre part. Vous ne pouvez pas toujours lancer votre attaquant la tête la première sur le sol, mais pendant qu'il tombe il est à votre portée de lui appliquer n'importe quelle tactique que vous décidez.

1) Agrippez votre adversaire par le revers gauche avec la main droite. Agrippez sa manche droite, à côté du coude, avec la main gauche, tirez-le en déséquilibre par l'avant.

2) Faites un pas en avant vers votre gauche au moyen de votre pied droit afin que votre jambe droite soit tendue le pied droit vers l'extérieur du pied droit de votre adversaire.

3) Tirez fort de la main gauche vers le bas, poussez fort vers le bas avec la main droite et forcez la cuisse droite de votre adversaire contre votre cuisse droite.



4) Continuez le tirage et le poussage vers le bas, projetant votre adversaire au dessus de votre jambe gauche tendue tant que son dos touche sol.

LE RENVERSEMENT AU-DESSUS DE L'EPAULE

Ceci est une exceptionnellement bonne défense contre un boxeur ou tout autre qui veut vous faire éclater la tête. Votre attaquant est si certain d'en finir avec vous par un ou deux coups bien placés, qu'il sera bien surpris de voir sa propre action se retourner contre lui. Ceci est d'ailleurs l'essence même du Judo et du Jiu-Jitsu... utilisez la taille, la vigueur et la force de l'adversaire contre lui-même. Dans cette tactique terrifiante, tout ce qu'il fera jouera en votre faveur.

1) Votre attaquant se dirige vers vous, prêt à vous frapper de son poing la tête pour faire éclater votre cerveau. Restez relaxé, vous attendant apparemment a être abattu.

2) Dès que la main droite de votre adversaire descend, faites un pas vers lui et détournez le coup avec votre bras gauche ainsi que le montre l'image.

3) Poussez alors son bras au dessus de votre épaule, tournez rapidement vers votre gauche pour que votre dos soit contre lui, et agrippez son bras droit et son épaule de vos deux mains.

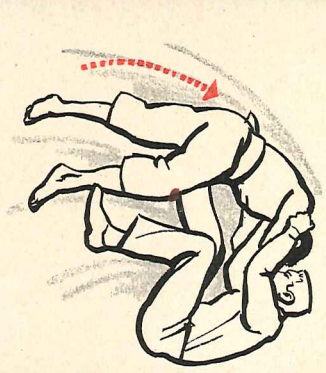
4) Votre main gauche lui agrippant la manche droite au dessus du coude et votre main droite lui agrippant l'épaule, vous vous penchez en avant. En même temps, vous vous baissez encore plus vers le bas, vous soulevez vos fesses et projetez votre adversaire au sol, tête en avant.

LE RENVERSEMENT PAR LE PIED DANS L'ESTOMAC

Votre attaquant vous agrippe et vous pousse vers le sol en arrière. Il se croit avantagé car il vous croit en déséquilibre. Cependant vous restez accroché à lui et vous le tirez vers vous. La première chose dont il se rend compte, est qu'il part vers l'avant. Mais il est soudainement stoppé par un choc pareil a celui d'un os lui entrant dans le corps. Il tombe alors comme s'il était projeté d'un canon ou comme s'il tombait d'une fenêtre. La chute lui sera probablement fatale car elle le laissera recherchant sa respiration. Si sa tête touche la première le sol il peut être complètement étourdi. Dans tous ces cas vous pouvez rapidement vous remettre sur pied et en finir avec lui.

1) Votre adversaire vous agrippe et essaye de vous pousser en arrière. Vous l'agrippez également, par les manches ou les revers, et vous vous laissez aller à sa poussée. En fait, vous êtes donc prêt à tomber.

2) Dès que vous vous sentez déséquilibré, levez votre pied droit vers le haut, et placez le dans ses parties, ou dans son estomac, tout en continuant à tomber à la renverse.



3) Asseyez vous et roulez en arrière. En même temps, tirez avec vos mains et donnez une vigoureuse poussée de votre jambe droite dans la région à mi-corps de votre adversaire.

4) Tirez de vos deux bras ensemble au dessus de sa tête en continuant la poussée de votre jambe droite, afin que votre adversaire vole droit au-dessus de vous et vienne s'écraser à plat sur le dos.

VOL PLANE AU-DESSUS DE L'EPAULE

Ceci est un renversement dévastateur en Judo. Il est fréquemment utilisé par les lutteurs professionnels hors pair. Il est nommé "la révolution au dessus de l'épaule", mais vous pouvez franchement l'appeler le "Vol plané". Il est tellement dangereux que lors d'une compétition de Judo vous avez juste le droit de soulever votre homme. En effet il est admis que si vous êtes arrivé à le jeter sur vos épaules, vous pouvez aisément le faire tourner et le lancer vers le sol. Il est spécialement aisé de réaliser ce renversement sur un homme grand ou sur un adversaire qui se précipite vers vous. Car cette technique demande très peu de force si vous l'employez correctement. Elle vous permet aisément de casser le dos de l'homme, l'étouffer ou le rendre inconscient.

1) Quand votre adversaire se précipite sur vous, agrippez avec votre main gauche le haut de sa manche droite, glissez votre bras droit entre ses jambes et agrippez, par l'arrière, le haut de sa cuisse droite avec votre main droite.

2) En même temps, poussez votre épaule droite dans son estomac, placez votre bras droit bien en dessous de lui et tirez fort de votre main gauche, pendant que vous poussez vers le haut avec la main droite.

3) Tirez votre attaquant jusqu'au dessus de vos épaules et redressez-vous. Plutôt que vos muscles du dos, utilisez les muscles puissants de vos jambes pour le soulever.

4) Tournez rapidement vers votre droite. Cela l'étourdira tellement qu'il ne sera plus capable de comprendre comment il en est là. Alors, poussez avec vos bras et les épaules et flanquez le par terre.

Paralysez votre ennemi, en quelques secondes, avec ces « prises d'étranglement » et ces estropiantes «dislocations d'articulations»

PRISE DE COU EN DEMI-CROIX

Cette prise de strangulation est illégale en Judo car il est possible d'étouffer a mort un homme, rien qu'en tordant. Cette prise est cependant populaire partout, parmi les policiers, spécialement la police militaire qui ont parfois à vaincre de rudes clients. Elle peut être appliquée à un adversaire, de face ou de chaque côté. Elle peut être utilisée contre lui, qu'il soit debout, agenouillé, assis a terre couché sur le côté ou sur le dos. Cette "prise vestimentaire" est plus facilement applicable à un homme habillé d'une solide chemise, veston, pardessus ou imperméable. Vous pouvez appliquer autant de pression que vous le désirez par une simple torsion des poignets.

1) Tendez votre main gauche en avant et accrochez vos doigts assez haut en dessous de son col gauche. Ceci est un accrochage à revers, avec la paume de votre main gauche tournée vers le haut, les doigts en dessous du col, le pouce au dehors.

2) Passez votre bras droit au-dessus de votre bras gauche et accrochez vos doigts assez haut au dessus de son col droit. Ceci est un accrochage ordinaire, la paume de la main droite tournée vers le bas, le pouce en dessous du col et les doigts à l'extérieur.

3) Pressez la jointure de votre pouce gauche sur son artère carotide gauche et pressez le bout du petit doigt de la main droite contre l'artère carotide droite. Alors, tirez de votre main gauche et poussez avec votre main droite en vous penchant au dessus de votre assaillant.

LA PRISE ETOUFFANTE DU COU

Voici une autre prise illégale en Judo, elle est si dangereuse que vous pouvez facilement tuer un homme. Elle est nommée "étouffante" parce qu'aucun vêtement n'est utilisé pour son application. Si votre attaquant n'est recouvert que d'une chemise de gymnastique, d'une légère chemise de sport ou d'un sweater collant, alors une prise de strangulation, qui nécessite l'usage des vêtements, est inutilisable. C'est pour cela, qu'il est d'une importance vitale que vous sachiez comment disposer d'un attaquant, peu importe quels soient ses vêtements.
Voici une prise arrière de strangulation qui peut être appliquée a un homme debout, assis, agenouillé ou couché face au sol. Une fois que vous l'avez cramponné, vous pouvez rester accroché, et quoi qu'il fasse après quelques secondes il ne sera plus capable de bouger. Plus il se débattra et plus vite il épuisera son besoin d'oxygène et s'étouffera.

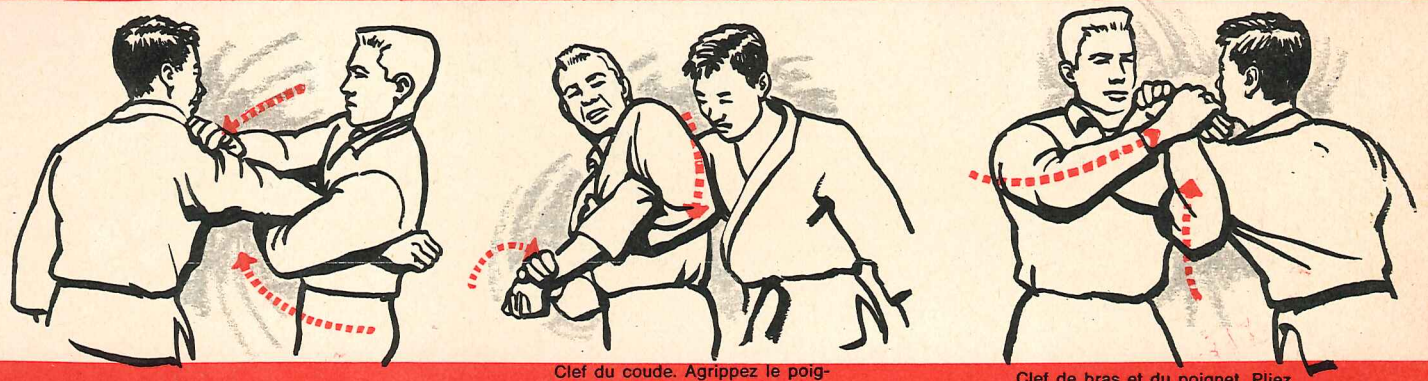
1) Soyez derrière votre adversaire et accrochez votre bras droit autour de son cou, le pli de votre coude en dessous de son menton bien collé contre son cou.

2) Balancez votre bras gauche au dessus de l'épaule gauche de votre adversaire, placez votre main droite sur votre bras gauche juste au dessus du coude.

3) Soulevez votre bras gauche vers le haut, placez votre main gauche derrière la tête de votre adversaire. Pressez, vers le bas, sur sa tête avec votre main gauche, et tirez vers l'arrière votre avant bras droit contre sa gorge.

DISLOCATION DU BRAS

Il y a plusieurs sortes de dislocations du bras en Judo et Jiu-Jitsu et chacune d'elles est efficace et douloureuse. Les plus importantes sont décrites ici. Vous en apprendrez d'autres plus loin dans ce cours. Toutes ces dislocations du bras ont une chose en commun... elles vont à contre sens. En d'autres mots vous exercez une pression opposée au sens normal de l'articulation. Pression douloureuse car elle provoque une torsion inusuelle des muscles, tendons et ligaments. Si une pression est exercée, les tendons se déchirent et les articulations se disloquent, ou les os se brisent. Il est facile d'exercer toute la pression que vous désirez, parce que chaque dislocation décrite ici s'inspire des principes du levier qui multiplie par dix votre force.



Clef du bras et de l'épaule. Serrez le bras droit de votre adversaire sous l'aisselle de votre bras gauche. Ramenez votre bras gauche sous son bras droit. Placez votre main droite sur son épaule droite. Attrapez votre poignet droit avec votre main gauche. Soulevez votre avant bras gauche en pressant vers le bas avec votre main gauche.

Clef du coude. Agrippez le poignet droit de votre adversaire avec votre main droite. Poussez devant vous son bras droit. Faites un pas en avant et passez votre bras gauche au dessus de son bras droit. Pliez votre bras gauche, accrochez le en-dessous de son bras droit et, placez votre main gauche sur votre poignet droit. Soulevez votre avant bras gauche pendant que vous pressez vers le bas de la main gauche.

Clef de bras et du poignet. Pliez au coude le bras gauche de votre adversaire. Accrochez votre bras gauche en dessous du haut de son bras gauche et, agrippez son poignet gauche avec votre main gauche. Cette clef est parfois appelée la "figure quatre". Remontez vers le haut de la main droite, agrippez la main gauche de votre adversaire et tordez son poignet gauche en le pliant vers le bas.

DISLOCATION DU POIGNET

Parmi les plus douloureuses prises connues de l'homme il y a les dislocations et torsions du poignet. Chacune de ces applications plient ou tournent le poignet "à contre-sens", ou dans une direction inusuelle. La traction provoquée aux muscles tendons et ligaments cause une grande douleur et peut endommager les tissus internes. Il est très facile de disloquer les petits os du poignet et de causer de grands dommages au poignet avec l'une de ces prises.
Une très petite pression est suffisante pour obliger à l'abandon l'homme le plus fort car immédiatement il sait que vous êtes maitre de la situation et que vous pouvez lui abimer le poignet en un clin d'œil. S'il est assez fou pour résister, alors augmentez la pression tant qu'il abandonne définitivement.

Serrage de main sur la poitrine. Une grande brute vous met une main sur la poitrine afin de vous pousser en arrière.
Attrapez, des deux mains, le haut de sa main, poussez la fortement contre votre poitrine, penchez vous en avant, et pliez son poignet vers le bas aussi loin que possible. Si vous devez lui abimer le poignet, alors descendez et pliez celui-ci jusqu'au genoux et essayez que le dos de sa main touche son avant bras.

La prise pliante du poignet. Celle-ci est simple, rapide à appliquer et est souvent employée par les policiers pour amener un récalcitrant au bureau de police. Agrippez la main gauche de votre adversaire avec votre main gauche. Placez votre main droite en dessous de son coude gauche. Pliez son bras gauche vers le haut et son poignet gauche vers le bas.

Prise de poignet de côté. Cette prise peut être imposée à un homme debout, assis, agenouillé ou étendu à terre. Agrippez sa main droite avec vos deux mains, les pouces sur le dos de ses mains et pointant dans le sens de ses doigts. Tordez lui le bras en arrière et pliez fortement son poignet comme si vous vouliez que son poignet touche la paume de sa main.

POUR ETRE UN «GUERRIER JUDO»

VOUS DEVEZ VOUS RAPPELER...

Une analyse de cette leçon

Vous avez appris ce qu'étaient le Judo et le Jiu-Jitsu au début. Je vous ai appris les rudes tactiques des guerriers de l'Ancien Orient qui utilisaient le Judo pour blesser, estropier et tuer leurs adversaires. Je vous ai enseigné la science moderne du Judo qui permet de maitriser et d'immobiliser le plus violent attaquant. De celui-ci, et d'autres méthodes orientales de combat, vous avez appris comment utiliser la taille, la force et le poids supérieur de votre adversaire, contre lui-même. Vous avez appris l'importance de la manière de mener votre attaquant. Vous avez appris comment être flexible et comment tomber et "bouler".

Vous avez appris certaines expressions terminologiques de Judo et de Jiu-Jitsu, ainsi que les points importants du corps humain, des vêtements pour l'application des techniques du Judo et du Jiu-Jitsu. Je vous ai montré le meilleur moyen de vous défendre contre un attaquant ayant un certain entrainement du Judo ou du Jiu-Jitsu. Vous avez appris l'importance qu'il y a à "tomber correctement" pour ne pas se blesser, au cas ou vous seriez poussé et renversé par un adversaire. Je vous ai montré comment vous remettre vite sur pieds après une chute et le formidable effet de surprise que cette remise sur pied provoque sur votre assaillant. Votre attaquant pense déjà qu'il vous a abattu mais l'instant d'après vous lui tombez sur le dos.

Vous avez appris d'importants exercices de force conditionnée utilisés par les experts en Judo, pour se tenir prêt au combat. Je vous ai donné des applications pratiques de force musculaire que vous pourrez utiliser si le besoin s'en présente. Vous avez appris la tenue correcte pour le combat de Judo et de Jiu-Jitsu. Vous avez appris comment placer vos pieds, comment tenir votre corps, ce que vous avez à faire de vos bras, et un tas d'autres choses d'importance vitale pour les positions défensives et offensives. Vous avez appris l'importance de l'équilibre corporel, spécialement comment maintenir votre propre équilibre, pendant que vous déséquilibrez votre adversaire.

Vous avez appris comment multiplier votre force par dix en vous inspirant du principe du levier. Je vous ai indiqué des prises de bras et de poignets dévastatrices, je vous ai montré comment disloquer les articulations de votre adversaire. Vous avez appris comment déchirer les muscles, rompre les tendons et briser les ligaments, si c'était nécessaire à votre défense. Vous avez appris certaines des plus insupportables et "douloureuses" prises d'articulations. Je vous ai appris comment infliger une douleur insupportable à votre attaquant afin de le faire abandonner.

Vous avez tout appris au sujet du travail des pieds, comment on le pratique en Judo et Jiu-Jitsu. Je vous ai dit comment placer vos pieds si vous vous tenez debout à attendre. Vous avez appris comment utiliser vos pieds en vous défendant. Je vous ai montré comment mouvoir vos pieds en conservant toujours l'équilibre le plus parfait possible. Vous avez appris comment bouger avec rapidité puis avancer ou reculer avec un minimum de danger pour vous. Vous avez appris comment accrocher les pieds de votre adversaire, et a foncer sur lui au moment précis. Vous avez appris comment attaquer les positions faibles de votre adversaire et comment défendre les votres.

Vous avez appris comment étrangler à mort un homme avec vos deux mains. Vous avez appris des coups de pieds dévastateurs qui peuvent abattre votre adversaire. Je vous ai appris comment faire des prises de pieds et de jambes pour abattre au sol le type le plus fort. Je vous ai montré les sensationnels coups de hanches capables d'envoyer promener en l'air le gars le plus grand et le plus fort si petit et si faible que vous soyez. Vous avez aussi appris la "valeur de surprise" des tactiques orientales destructives. Je vous ai enseigné comment punir, paralyser, estropier votre attaquant en quelques secondes.

PROCHAINE LEÇON

LES TACTIQUES BARBARES ET SANS PITIE DES BATAILLES DE VOYOUS

Dans la prochaine leçon je vous apporte tous les trucs des voyous de tous les coins de monde, de tous les âges de l'histoire et des plus grands tueurs de tous les temps. Vous apprendrez comment appliquer les différentes tactiques de batailles utilisées dans les différentes parties du monde. Vous apprendrez comment abattre les plus rudes et dangereux adversaires avec un minimum de danger pour vous.

Vous apprendrez les méthodes orientales gardées jalousement secrètes. Peu importe que vous soyez poltron un simple procédé banira la peur en quelques secondes. Vous apprendrez comment évaluer à sa position votre adversaire et comment attaquer ses points faibles. Vous apprendrez comment défendre vos propres points faibles et comment attraper votre adversaire en usant de tactiques surprises qui le démoliront rapidement.

Je vous montrerai les plus terribles, formidables, rudes, destructives techniques connues de l'homme. Vous ne voulez évidemment pas les connaitre en théorie seulement, mais vous voulez les connaitre dans la pratique pour vous défendre au cas où quelqu'un serait assez fou pour vous attaquer et pour vous protéger des couteaux, bouteilles cassées, chaines et autres armes utilisées par des attaquants sadiques.

Vous apprendrez comment utiliser les vêtements de votre assaillant, et vos propres vêtements, pour appliquer des prises féroces, qui vous rendront capable d'abattre en quelques secondes le gars le plus fort.

PLUS !

Vous apprendrez comment combattre l'attaque d'un chien et que faire si vous êtes attaqué en voiture. Vous apprendrez comment agir avec un ivrogne et que faire si un maniaque vous charge comme un taureau sauvage. Vous apprendrez comment manier un attaquant qui veut vous défoncer la tête avec une chaise. Et vous apprendrez plusieurs tactiques brutales et de terreur, dans les combats de vie ou de mort.